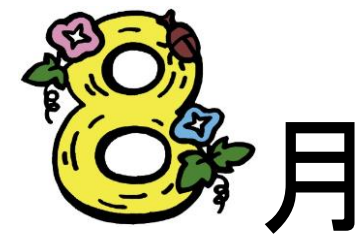


2024年

献立表



	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 さつま揚げの炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの煮物 オクラの土佐和え 漬物	食パン キャベツのツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 車麩の煮物 漬物	食パン 青梗菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 いこみこうや いんげんの胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物
昼食	ご飯 清汁 肉豆腐 筍と桜えびの炒め物 かぶの梅和え	ご飯 味噌汁 さばのみりん 醤油漬け カリフラワーのあんかけ ほうれん草の磯和え	ご飯 清汁 鮭の利休焼 大根と人参の煮物 白菜の辛子和え	冷やし中華 ギョーザ トマトと ブロッコリーのサラダ	ご飯 清汁 蒸し魚の 野菜あんかけ きんぴら ごぼう マカロニ サラダ	ご飯 チキンカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 西京焼き 里芋の 干草あんかけ 白菜の ゆかり和え	ご飯 コンソメスープ サバの香草焼 トマトソースかけ 蓮根とキノコの ガーリック炒め ほうれん草の くるみ和え	ご飯 味噌汁 メンチカツ 細切り昆布の炒め物 オクラの土佐和え	ご飯 モロヘイヤの スープ 鱈の マヨ明太焼 ひじきの煮物 青梗菜の お浸し
夕食	ご飯 たぬき汁 焼魚 じゃが芋と 人参の炒め煮 青梗菜の くるみ和え	チャーハン 中華スープ 酢鶏 豆苗のナムル ぶどうムース	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 里芋の ずんだ和え ところてん	ご飯 味噌汁 煮魚 れんこんの炒め物 小松菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 キャベツと 桜エビの さっと煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 焼魚 がんもの煮物 豆苗と もやしの 土佐和え	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ チャプチェ 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご飯 味噌汁 吉野煮 なすと竹輪の 甘辛炒め 果物	ご飯 清汁 焼魚 南瓜の含煮 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 冬瓜の あんかけ 白菜の 柚子和え
	材料 - 1287kcal 蛋白質 39.7g 脂質 38.6g 食塩 7.7g	材料 - 1264kcal 蛋白質 41.6g 脂質 32.9g 食塩 7g	材料 - 1360kcal 蛋白質 39.8g 脂質 40.7g 食塩 5.9g	材料 - 1237kcal 蛋白質 47.1g 脂質 33.6g 食塩 7.5g	材料 - 1185kcal 蛋白質 41.9g 脂質 21.6g 食塩 7.5g	材料 - 1636kcal 蛋白質 47.2g 脂質 49.3g 食塩 5.9g	材料 - 1171kcal 蛋白質 42.7g 脂質 20.9g 食塩 8.3g	材料 - 1302kcal 蛋白質 46.7g 脂質 34.8g 食塩 6.6g	材料 - 1310kcal 蛋白質 43.8g 脂質 34.7g 食塩 6.8g	材料 - 1347kcal 蛋白質 44.9g 脂質 40g 食塩 5.9g

2024年

献立表



	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	フレンチ トースト 野菜スープ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン ミネスト ローネ ジャーマン ポテト 果物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 かれいの 南蛮漬 がんもの 枝豆あんかけ 青梗菜の お浸し	夏野菜カレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼 さつま芋の レモン煮 ほうれん草の 磯和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ビーフン炒め マカロニ サラダ	うめしらす ご飯 清汁 粕漬 筑前煮 里芋の ずんだ和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 白滝の有馬煮 キャベツの 胡麻和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい 柚子ゼリー	ざるそば かき揚げ ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋の 干草あんかけ 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の マヨネーズ焼 カリフラワーの あんかけ 豆苗と もやしの和え物
夕食	ご飯 清汁 すき焼き風煮 もやしと 人参の辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の 煮付け かぶの梅和え	ご飯 中華スープ カニ玉あんかけ バンバンジー 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 筍と桜えびの 炒め物 果物	照焼丼 清汁 冬瓜のあんかけ 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 豚肉と キャベツの 味噌炒め 細切り昆布の 煮物 モロヘイヤと トマトの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の 照り焼き なすと竹輪の 甘辛炒め いんげんの 胡麻和え	ご飯 けんちん汁 煮魚 南瓜の含煮 もずく酢
	1162kcal 蛋白質 40.6g 脂質 30.5g 食塩 6.3g	1470kcal 蛋白質 47.1g 脂質 48.1g 食塩 7.0g	1425kcal 蛋白質 42.2g 脂質 37.9g 食塩 6.4g	1291kcal 蛋白質 50.3g 脂質 27.7g 食塩 7g	1154kcal 蛋白質 37.7g 脂質 23.1g 食塩 7.8g	1309kcal 蛋白質 45.4g 脂質 36g 食塩 6.7g	1439kcal 蛋白質 39.5g 脂質 49.4g 食塩 6g	1284kcal 蛋白質 43.5g 脂質 37.8g 食塩 8.7g	1369kcal 蛋白質 51.3g 脂質 40.8g 食塩 7.2g	1394kcal 蛋白質 47g 脂質 40.5g 食塩 6.4g

2024年

献立表



	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の煮付け オクラの和え物 漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ワタいなりの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの煮付け 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物
昼食	ご飯 中華スープ 牛肉のチンジャオ炒め かにしゅうまい リンゴムース	ビーフカレー ビーンズサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 あじフライ 白滝の有馬煮 オクラの土佐和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のメキシカン ソースかけ ビーフン炒め ほうれん草のくるみサラダ	ご飯 味噌汁 粕漬 ひじきの煮物 キャベツのなめ茸和え	ご飯 清汁 鯖の唐揚げ ポン酢野菜 ソースかけ いこみこうや 豆苗ともやしの和え物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の柚子風味煮 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ チャプチェ ポテトサラダ	ご飯 清汁 鯖の西京焼 大根と人参の煮物 ほうれん草のくるみ和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚のマッシュポテト焼 カリフラワーのあんかけ トマトとアスパラのサラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 なすと桜えびの炒め物 小松菜のゆかり和え
夕食	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴら ごぼう 青梗菜のなめ茸和え	ご飯 清汁 さわらのみりん醤油漬 れんこんの磯炒め エビとトマトの中華サラダ	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしりとこてん	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの揚げ浸し 白菜のゆかり和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 コーン しゅうまい 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 さつま芋の煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 けんちん汁 煮魚 細切り昆布の炒め物 小松菜のわさび和え	ご飯 清汁 焼魚 きんぴら ごぼう ごま豆腐	ご飯 味噌汁 牛肉と蓮根の甘から炒め 南瓜の含煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 青梗菜のお浸し	ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト